



更年期障害について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。

今後ともよろしくお願ひいたします。

最近、顔がほてったり、のぼせる、何だかイライラする、肩こり、腰痛がある…など、気になっている症状はありませんか。その症状は、更年期障害による可能性があります。今回は更年期障害について、具体的な症状も含めてご紹介します。



更年期とは

閉経を迎える年齢には個人差がありますが、日本人女性が閉経を迎える年齢は、50歳から51歳といわれています。**更年期**：一般的に、閉経を迎える年齢をはさんだ45歳から55歳の約10年間のことをいいます。大きな原因は、閉経に伴って卵巣の働きが衰え、エストロゲン（女性ホルモン）の分泌が急激に減少することです。この急激な減少に体がついていけず、**神経の調節不良や心身の不調**が起こりやすくなり、**仕事や家事といった日常生活にまで影響を及ぼす場合を更年期障害**と呼びます。

更年期障害の症状

更年期障害になった人が**実際に感じた症状で多いのが、ほてり、肩こり、疲れやすい、腰痛**といった症状です。主な症状には、以下のようなものがあります。

主な症状	
のぼせ、ほてり、発汗（ホットフラッシュ）	急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなったりする。治療によって改善する。 
肩こり	肩や首への負担がかからないように意識したり、ストレッチなどの適度な運動や入浴などで血行をよくすることが、症状改善に効果的。
疲れやすい	疲れてだるい、何もする気が起こらないといったことも、特有の症状。治療によって改善が期待できる。
頭痛	更年期になってから症状が現れたり悪化する場合がある。頭の一部分が痛い、頭全体が重たい、うなじが痛い、肩こりを伴うなど、様々な症状がある。別の病気の可能性がないか、受診して確認すると安心。
腹痛、腰痛	卵巣腫瘍など別の病気の可能性があるため、早めに受診して相談を。腰痛は、閉経後骨粗しょう症と関係している場合がある。 
不眠	寝付きが悪い、眠りが浅い、すぐに目が覚めてしまう、などの症状が現れる。軽く体を動かしたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるなど、リラックスを。 
イライラする	ちょっとしたことで不安になったり、イライラしたり、感情の起伏が激しくなって怒りっぽくなるなどの症状がある。ホルモンの変化は感情の起伏と深く関係している。治療で気分が落ち着き、改善が期待できる。
動悸、息切れ	激しい運動や興奮状態でもないのに、急に心臓がドキドキしたり、息が苦しくなったりする。自律神経の乱れにより起こる。治療で改善しなければ、呼吸器系や循環器系の検査が必要。
憂うつ、不安感	気持ちがふさぎこむ、何を見ても感動できない、などの症状は、専門家の診察により、更年期障害によるものか、うつ病によるものか判断できる。治療で改善する見込みが高いので、まずは受診して相談を。
めまい	急に立ち上がったとき、体の向きを変えたときなどに、目の前が真っ暗になり、血の気が引いていくような感覚になる。まずは横になって休む。急な動作などめまいを起こさせる動きをしないように気をつける。別の病気の可能性もあるので、受診して相談を。 

更年期障害の治療法

更年期障害の治療法には、大きく3つがあります。

1. ホルモン補充療法

減少したエストロゲンを補充する療法。子宮を有する場合には、黄体ホルモンと一緒に投与する。のぼせ、ほてり、発汗などの症状、動悸、知覚異常などの自律神経系の不調、閉経後骨粗しょう症の予防などの改善に効果がある。また、脂質異常の改善、不眠症状の改善、コラーゲンを増やし肌のハリや潤いの改善などの効果も期待される。

2. 漢方薬による治療

ホルモン補充療法が使用できない場合や、更年期障害の様々な訴え(症状)がある場合に試みられる。

3. 抗うつ薬・抗不安薬などによる治療

主な症状がうつや不安などの精神神経症状の場合や、ホルモン補充療法が無効なときには、抗うつ薬や抗不安薬が使われる。

また、周りの人や専門のカウンセラーによるカウンセリングなど、薬による治療と同時に、話をしっかり聞いてもらいながら、からだと心のストレスを和らげることも効果的。



気になる症状があれば受診を

気になる症状、つらいと感じる症状があれば、女性のからだをトータルで診てくれる**婦人科**の医師に相談してみましょう。

症状は人によって様々で、それほど強くない人もいれば、家事や仕事ができないほど、日常生活に影響を及ぼす人もいます。

治療によって症状は改善します。また、更年期障害ではなく、別の病気の可能性もあります。

がまんしないで、少しでも気になる症状があれば、受診して相談してみましょう。



栄養コーナー

更年期の症状をやわらげる食事のポイント

更年期には、骨粗しょう症や不安など、さまざまな症状が現れます。そんな症状をやわらげる食事のポイントをお伝えします。

骨粗しょう症の改善・予防には…

ホルモンのバランスの乱れによって、骨からのカルシウム流出を防ぐ力が弱まることで、骨粗しょう症になりやすくなります。そのため、普段からカルシウムやカルシウムの吸収に必要なビタミンDを積極的に取り入れるようにしてください。

*お勧め食品：牛乳・乳製品、干しシイタケや切干大根など、天日干しした食品、大豆・大豆製品



イライラや不安、躁うつなどの精神的な症状の改善・予防には…

たんぱく質やビタミン、ミネラルのそろった食事が一番効果的です。栄養のバランスをとることで、神経伝達や免疫機能を強化することが期待できます。また、基礎代謝量の低下や運動不足が原因で、太りやすくなりますので、適切な量の食事を摂ることで肥満の解消・予防が可能です。



低脂肪のものや豆乳を上手に利用して…

牛乳や乳製品は、骨粗しょう症の予防に最適ですが、脂質が気になります。更年期になると、コレステロール値の上昇を抑える働きも低下してしまうため、食事から摂る脂質の量にも注意が必要です。低脂肪のものや豆乳を上手に利用してみてください。また、豆乳などの大豆製品にはエストロゲン(女性ホルモン)と同じように働くイソフラボンが豊富に含まれています。毎日の食事に積極的に取り入れてみてください。

★食材選びのポイント★

主菜(メインのおかず)：大豆製品(納豆、豆腐、厚揚げ、高野豆腐など)や青い背の魚(アジ、サバ、イワシ、サンマ)
副菜(サブのおかず)：ビタミン豊富な緑黄色野菜(カルシウムが豊富な小松菜、モロヘイヤ、チンゲン菜)、ひじき
その他：カルシウムが豊富な乳製品、アーモンドなどの種実類(高カロリーなので少量に)、果物など

